W228-NA/EU 637-095005

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

heart rate monitor

TIMEX®

EASY TRAINER™ HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 15
Español	página 29
Portugués	página 43
Italiano	pagina 57
Deutsch	Seite 71
Nederlands	pagina 85

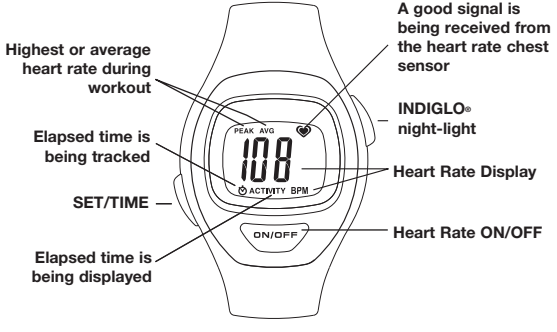
THE TIMEX® EASY TRAINER™ HEART RATE MONITOR

Resources

Visit **http://www.Timex.com/HRM** for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at **http://www.Timex.com/Manuals** including:

- Heart Zones® Tools for Success: Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.



OPERATING THE PERSONAL HEART RATE MONITOR

To Set or Adjust the Time of Day:

1. Press and hold **SET/TIME**. "HOLD SET TIME" shows on the display, one word at a time, and continue holding **SET/TIME** until the current time appears with the Hours flashing.

2. Press **ON/OFF** to advance the digits. Hold **ON/OFF** to rapidly advance the digits.

3. Press **SET/TIME** to continue to set the following (in order): MINUTES; 12-HOUR (AM/PM) OR 24-HOUR (Military) FORMAT; MONTH; DAY; DATE FORMAT (Month/Date-MM-DD, or Date/Month-DD.MM).

4. Press and hold **SET/TIME** to save changes and exit **Time Set**.

NOTE: If you fail to press a button for three (3) minutes, the changes made will be saved and the watch will automatically exit **Time Set**.

To View Date Information from Time of Day:

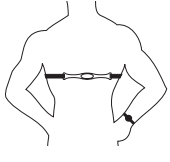
• Press (**SET/TIME**) to peek at the Date display for 2 seconds.

The top-mounted pusher (**ON/OFF**) has the following functions:

- Turn on the Heart Rate Monitor.
- Peek at the Activity Time during workout.
- Turn off the Heart Rate Monitor.
- Review the Total Activity Time and Heart Rate Data (Average, Peak) after workout.

How To Use The Timex® Personal Heart Rate Monitor

*1. **WET THE CHEST SENSOR PADS:***
Moisture MUST be applied to the sensor pads before using the Heart Rate Monitor.



*2. **PUT THE CHEST SENSOR ON:***
Fasten the sensor snugly around your chest, just below the breasts and against your skin. Be sure the sensor is centered on the chest and is right side up so the "Timex" logo can be read by someone facing you.

*3. **START THE HEART RATE MONITOR:***
With the chest sensor on and snug, press the top-mounted pusher (**ON/OFF**) located on the top of the wrist monitor. The display will switch from the time

display, "---" will appear and the {♥} will fill and flash to indicate that the watch is receiving your Heart Rate data. Your Heart Rate will appear once a good, consistent signal has been received from your chest transmitter sensor. The Activity Timer {⏲} indicator will also flash to show that the elapsed time is being tracked in the background.

Effective Range

The watch needs to be within 3 ft. (1 meter) of the sensor to function properly. If it does not function properly try the following:

- Shorten the distance between the chest sensor and wrist monitor.
- Re-adjust the position of the chest sensor.
- Make sure sensor pads are wet.
- Check the batteries in the chest strap. Replace them when necessary.
- Move away from other users of Heart Rate Monitors.
- Move away from sources of electrical interference.

NOTE:

- **This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions.**
- **Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the chest strap, and other factors may prevent accurate transmission of Heart Rate data.**
- **While we provide some guidance here, you should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.**

4. ***READ YOUR HEART RATE AND ACTIVITY TIMER:*** Your Heart Rate will continue to be updated every few seconds and the Activity Timer will continue to accumulate the elapsed time that you have been exercising. To view your Activity Timer, press **ON/OFF**, and the running elapsed time will appear. The Activity Timer will run for as long as the wrist monitor is "on" and receiving good signals from the chest sensor for a maximum time of 48 hours.

NOTE: To view the current time of day, press SET/TIME to peek at the time and then return to the Heart Rate display.

5. ***END YOUR WORKOUT:*** Once your exercise is done, press and hold ON/OFF to turn off the watch, and the text "HOLD TURN OFF" will appear on the display one word at a time. The watch display will now read the Time of Day.
   NOTE: You can also end your workout by removing the chest strap sensor, but your workout data will be affected by the information gathered while the watch searches for the Heart Rate sensor's signal and eventually turns off the watch.

6. ***REVIEW YOUR WORKOUT DATA:*** Your Heart Rate Monitor can provide you with information gathered during your exercise session. Press and hold **ON/OFF** again, and the text "HOLD FOR INFO" will appear on the display one word at a time. The following data will appear automatically on the wrist monitor display:

   - Total Activity Time in Minutes. Seconds or Hours: Minutes format (**ACTIVITY** flag lit).
   - Average Heart Rate for your exercise session (**AVG** flag lit).
   - Peak Heart Rate for your exercise session (**PEAK** flag lit).

NOTE: To make the information appear faster than every 2 seconds, press **ON/OFF**. To review your workout data again, simply repeat Step 6.

Maintenance

The chest sensor and its elastic strap should be rinsed in fresh water to avoid the buildup of materials that can interfere with the measurement of your Heart Rate. The watch monitor *does not* need to be rinsed.

1. Do not clean the chest sensor with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
2. Do not subject the sensor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
3. Do not tamper with the sensor's internal components. Doing so will terminate the sensor's warranty and may cause damage. The sensor contains no user-serviceable parts.

INDIGLO® night-light

Press **INDIGLO®** button to activate light. Electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

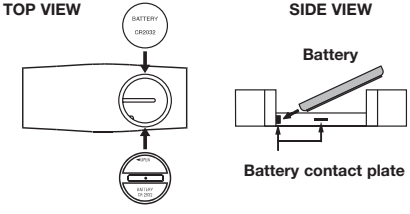
Battery Information

This product uses a CR2032 lithium battery for the sensor and a CR2025 lithium battery for the watch.

When the battery of the watch is running low, the display will dim.

If the Heart Rate readings become erratic or stop, your chest sensor battery may need replacing. You can do this by yourself very easily without any special tools.

TO CHANGE THE CHEST SENSOR BATTERY:



1. Open the sensor battery lid with a coin by turning counterclockwise.
2. Insert one CR2032, 3V lithium battery with writing facing you.
   NOTE: Take care not to touch the two contacts, otherwise the battery can discharge.
3. Replace lid.

If you are unsure about the procedure consult your dealer.

A quick test of the unit should be performed after changing the battery:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Liberally moisten the sensor pads and put the sensor on your chest, securely against your skin.
3. In **Time of Day** mode press **ON/OFF**
4. The display will switch from the time display, "---" will appear and the {♥} will fill and flash to indicate that the wrist monitor is receiving your Heart Rate. This indicates that the battery was installed correctly.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

IF YOU DO NOT SEE A FLASHING HEART ON THE WATCH, reinstall the battery.

Watch Battery Replacement

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR MONITOR TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

Water-Resistance

- Your **30 Meter Water Resistant** watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- Your **30 Meter Water Resistant** chest sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

1. Watch is water-resistant only as long as lens, pushbuttons and case remain intact.
2. Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.
IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return _____

_____

_____

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name:	Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 United States of America

declares that the product:

Product Name:	Timex® Easy Trainer™
Model Numbers:	M637 / M011 / M593

conforms to the following Product Specifications:

R&TTE: 1999/05/EC
Standards: EN 61000-6-3: (M637)
EN 61000-6-1: (M637)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC
Standards: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Digital Device Emissions
Standards: FCC 47CFR 15B Class B (M593)

Agent _____
Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

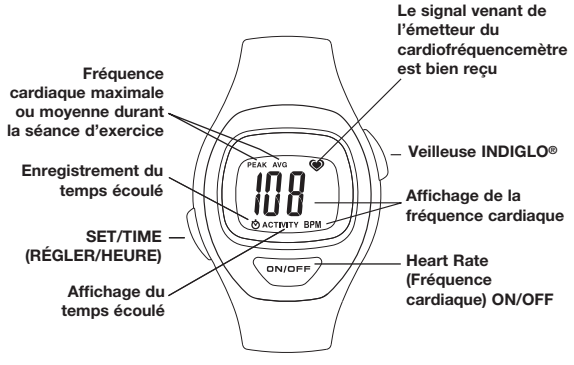
LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE EASY TRAINER™ TIMEX®

Ressources

Visitez **http://www.Timex.com/HRM** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur **http://www.Timex.com/Manuals** comprenant :

- Heart Zones® Tools for Success: Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.



FONCTIONNEMENT DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE PERSONNEL

Régler ou modifier l'heure de la journée :

1. Appuyez et tenez **SET/TIME (RÉGLER/HEURE)**enfoncé. « HOLD SET TIME » s'affiche sur l'écran, un mot à la fois ; continuez à tenir **SET/TIME** enfoncé jusqu'à ce que l'heure courante apparaisse avec le chiffre des heures clignotant.

2. Appuyez sur **ON/OFF** pour faire avancer les chiffres. Tenez **ON/OFF** enfoncé pour faire avancer les chiffres rapidement.

3. Appuyez sur **SET/TIME** pour continuer à effectuer les réglages dans l'ordre suivant : MINUTES ; FORMAT 12 HEURES (AM/PM) OU 24 HEURES ; MOIS ; JOUR ; FORMAT DE LA DATE (Mois/Jour-MM-JJ ou Jour/Mois-JJ.MM).

4. Tenez **SET/TIME** enfoncé pour enregistrer les changements et quitter le **réglage de l'heure**.

REMARQUE : Si vous laissez s'écouler trois (3) minutes sans appuyer sur aucun bouton, les changements effectués sont alors enregistrés et la montre sort automatiquement du mode **réglage de l'heure**.

Visualiser les indications de date à l'aide du mode Heure de la journée :

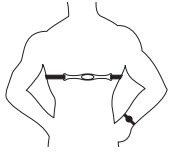
• Appuyez (sur **SET/TIME**) pour afficher la date pendant 2 secondes.

Le bouton-pressoir (**ON/OFF**) monté sur la face supérieure possède les fonctions suivantes :

• Active le cardiofréquencemètre.
• Affiche brièvement la durée de l'activité pendant la séance d'exercice.
• Active le cardiofréquencemètre.
• Vérifie la durée totale de l'activité et les données de fréquence cardiaque (moyenne, maximale) après la séance d'exercice.

Comment utiliser le cardiofréquencemètre personnel Timex®

1. ***HUMECTER LES COUSSINETS DE L'ÉMETTEUR :***
   Les coussinets de l'émetteur DOIVENT être humectés avant l'utilisation du cardiofréquencemètre.



2. ***FIXER L'ÉMETTEUR SUR LA POITRINE :*** Posez la sangle de poitrine en la serrant bien autour de la poitrine, juste sous les seins et en contact avec la peau. Assurez-vous que l'émetteur est centré sur la poitrine et est orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo « Timex ».
3. ***ACTIVER LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :*** Lorsque que l'émetteur est bien serré sur la poitrine, appuyez sur le bouton-pressoir (**ON/OFF**) situé sur la face supérieure du récepteur porté au poignet. L'affichage de l'heure est remplacé par « --- », le {♥} se remplit et clignote indiquant que le récepteur reçoit vos données de fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque apparaît une fois qu'un signal fort et régulier a été reçu de votre émetteur thoracique. L'indicateur du minuteur d'activité {⏲} clignote également pour indiquer que le chronométrage se poursuit en arrière-plan.

Portée efficace

Le récepteur porté au poignet doit être à moins d'un mètre de l'émetteur pour fonctionner correctement. S'il ne fonctionne pas correctement, effectuez les étapes suivantes :

- Diminuez la distance entre l'émetteur posé sur la poitrine et le récepteur porté au poignet.
- Réajustez la position de l'émetteur.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur sont humides.

- Contrôlez les piles dans la sangle thoracique. Remplacez-les au besoin.
- Éloignez-vous d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres.
- Éloignez-vous des sources de brouillage électrique.

REMARQUE :

- **Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.**
- **Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.**
- **Bien que nous donnions ici quelques conseils, vous devriez toujours consulter votre médecin avant d'entreprendre ou de modifier un programme d'exercice.**

4. ***LIRE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET LE MINUTEUR D'ACTIVITÉ :*** Votre fréquence cardiaque est mise à jour à intervalles de quelques secondes et le minuteur d'activité continue à chronométrer le temps écoulé depuis le début de votre séance d'exercice. Pour afficher le minuteur d'activité, appuyez sur **ON/OFF**, et le temps écoulé apparaît. Le minuteur d'activité fonctionne tant que le récepteur porté au poignet est en position « on » et reçoit des signaux de l'émetteur, pendant un maximum de 48 heures.

REMARQUE : Pour voir l'heure courante, appuyez sur SET/TIME pour afficher l'heure brièvement puis retournez à l'affichage de la fréquence cardiaque.

5. ***TERMINER VOTRE SÉANCE D'EXERCICE :*** Une fois la séance terminée, tenez ON/OFF enfoncé pour éteindre le récepteur porté au poignet, et le texte «HOLD TURN OFF » s'affiche, un mot à la fois. La montre affiche l'Heure de la journée.

REMARQUE : Vous pouvez également conclure votre séance d'exercice en retirant la sangle de poitrine, mais vos données de séance seront affectées par l'information recueillie pendant que le récepteur au poignet cherche le signal de l'émetteur avant de s'éteindre.

6. ***VÉRIFIER LES DONNÉES DE VOTRE SÉANCE D'EXERCICE :*** Votre cardiofréquencemètre peut vous fournir les informations recueillies pendant votre séance d'exercice. Tenez le bouton **ON/OFF** enfoncé une seconde fois, et le texte « HOLD FOR INFO » s'affiche, un mot à la fois. Les données suivantes apparaissent automatiquement sur l'affichage du récepteur porté au poignet :

   - Durée totale de l'activité en minutes. Secondes ou heures : format minutes (**ACTIVITY** s'allume).
   - Fréquence cardiaque moyenne durant votre séance d'exercice (**AVG** s'allume).
   - Fréquence cardiaque maximale durant votre séance d'exercice (**PEAK** s'allume).

REMARQUE : Pour afficher l'information plus rapidement que toutes les 2 secondes, appuyez sur ON/OFF. Pour vérifier à nouveau les données de votre séance d'exercice, répétez simplement l'étape 6.

Entretien

Rincez l'émetteur et la sangle de poitrine dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque. Il n'est pas nécessaire de rincer le moniteur de la montre.

1. Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
2. Ne pas soumettre l'émetteur à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
3. Ne pas altérer les composants internes de l'émetteur. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie de l'émetteur et pourrait causer des dommages. L'intérieur de l'émetteur ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur **INDIGLO®** pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

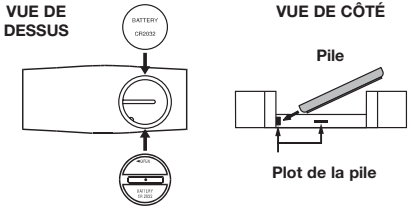
Renseignements sur les piles

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans l'émetteur et une pile au lithium CR2025 dans la montre.

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit.

Si le moniteur commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile de l'émetteur doive être remplacée. Vous pouvez le faire vous-même très facilement sans outils spéciaux.

CHANGER LA PILE DE L'ÉMETTEUR SITUÉ SUR LA POITRINE :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduisez une pile au lithium CR2032, 3V en gardant le texte devant vous. REMARQUE : Veillez à ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Remettez le couvercle en place.

Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment procéder, consultez votre détaillant.

Effectuez un essai rapide de l'appareil après avoir changé la pile :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez généreusement les coussinets de l'émetteur et poser la sangle sur la poitrine bien appuyée contre la peau.
3. En mode **Heure de la journée** appuyez sur **ON/OFF**
4. L'affichage de l'heure est remplacé par « --- », le {♥} se remplit et clignote indiquant que le récepteur reçoit vos données de fréquence cardiaque. Ceci confirme que la pile est correctement installée.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE, réinstallez la pile.

Changement de la pile de montre

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Étanchéité

- Votre **montre étanche à 30 mètres résiste** à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- Votre **émetteur étanche à 30 mètres résiste** à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre cardiofréquencemètre Timex® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.
IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi _____

_____

_____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant :	Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant :	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit :	Timex® Easy Trainer™
Numéros de modèle :	M637 / M011 / M593

est conforme aux spécifications de produit suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes :	EN 61000-6-3 : (M637) EN 61000-6-1 : (M637) EN 55024 : (M011) EN 300 683 : (M593)

LVD : 2006/95/EC

Normes :	IEC/EN 60950-1 : (M011 / M593)

d'émissions d'appareils numériques :

Normes :	FCC 47CFR 15B Classe B (M593)

Agent _____
Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

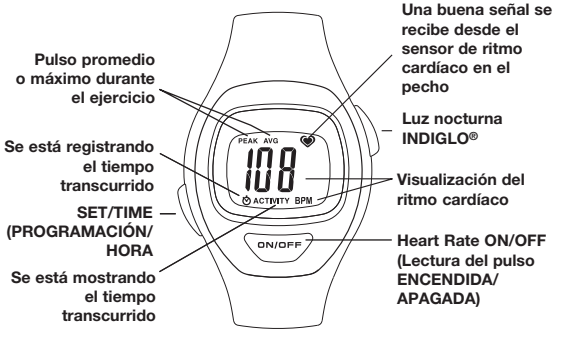
MONITOR DE RITMO CARDÍACO TIMEX® EASY TRAINER™

Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, inluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en **http://www.Timex.com/Manuals** incluyendo:

- Heart Zones® Tools for Success: Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.


Una buena señal se recibe desde el sensor de ritmo cardíaco en el pecho
Pulso promedio o máximo durante el ejercicio
Luz nocturna INDIGLO®
Se está registrando el tiempo transcurrido
Visualización del ritmo cardíaco
SET/TIME (PROGRAMACIÓN/ HORA
Heart Rate ON/OFF (Lectura del pulso ENCENDIDA/ APAGADA)
Se está mostrando el tiempo transcurrido
PEAK AVG
108
ACTIVITY BPM
ON/OFF

UTILIZANDO EL MONITOR PERSONAL DE RITMO CARDIACO

Programar o ajustar la hora del día:

1. Pulse y mantenga pulsado **SET/TIME**. "HOLD SET TIME" se muestra en la pantalla una palabra a la vez, y continúe sosteniendo **SET/TIME** hasta que la hora corriente aparezca con las horas destellando.

2. Pulse **ON/OFF** para avanzar los dígitos. Sostenga **ON/OFF** para avanzar los dígitos con rapidez.

3. Pulse **SET/TIME** para pasar a programar en el siguiente orden: MINUTOS; FORMATO DE 12 (AM/PM) O 24 HORAS (militar); MES; DÍA; FORMATO DE FECHA (mes/día-MM-DD, o día/mes-DD.MM).

4. Pulse y sostenga **SET/TIME** para guardar los cambios y salir **de ajuste de hora**.

NOTA: Si no oprime un botón en (3) minutos, los cambios hechos serán guardados y el reloj saldrá automáticamente de **ajuste de hora**.

Para ver datos de la fecha desde la pantalla horaria:

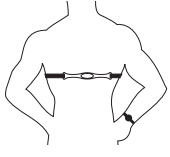
- Pulse (**SET/TIME**) para observar brevemente la fecha en pantalla durante 2 segundos.

El botón superior **(ON/OFF)** tiene las siguientes funciones:

- Iniciar el monitor de ritmo cardíaco.
- Observar el tiempo de actividad durante un ejercicio.
- Apagar el monitor de ritmo cardíaco.
- Revisar el tiempo total de la actividad y los datos de pulso (promedio, máximo) después del ejercicio.

Modo de uso del monitor personal de ritmo cardíaco Timex®

1. ***HUMEDEZCA LAS ALMOHADILLAS DEL MEDIDOR:***
Las almohadillas del sensor DEBEN ser humedecidas antes de usarse el monitor de ritmo cardíaco.



2. ***COLÓQUESE EL SENSOR PARA EL PECHO:***
Ajuste firmemente el sensor en torno al pecho, debajo de los pectorales y sobre la piel. Verifique que el sensor esté centrado en el pecho y con el lado correcto hacia arriba, de manera que una persona observando de frente pueda leer el logotipo "Timex".

3. ***INICIE EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO:***
Con el sensor para el pecho colocado firmemente, presione el activador simple (**ON/OFF**) ubicado en la parte superior del monitor para la muñeca.

La pantalla de mostrar la hora cambiará , y "---" aparecerá y el {♥} lo llenará y destellará para indicar que el reloj está recibiendo la información de su ritmo cardíaco (pulso). Su pulso aparecerá, cuando una señal buena y consistente haya sido recibida desde su transmisor del pecho. El indicador del Contador de actividad {⏲} también destellará para mostrar que se está controlando el tiempo transcurrido en el trasfondo.

Alcance efectivo

El reloj debe estar a menos de 3 pies (1 metro) del sensor para funcionar correctamente. Si no funciona correctamente, haga lo siguiente:

- Disminuya la distancia entre el sensor para el pecho y el monitor para la muñeca.
- Vuelva a ajustar la posición del sensor para el pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor estén húmedas.
- Revise las pilas en la banda para el pecho. Reemplácelas cuando sea necesario.
- Aléjese de otras personas que estén utilizando monitores de ritmo cardíaco.
- Aléjese de fuentes de interferencia eléctrica.

NOTA:

- **Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardiacas graves.**
- **Interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su cuerpo y la tira del pecho, u otros factores podrían impedir la transmisión adecuada de los datos de pulso.**
- **Si bien aquí le brindamos orientación, debería consultar siempre con su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.**

4. ***LECTURA DE PULSO Y CONTADOR DE ACTIVIDAD:*** El pulso se actualizará cada pocos segundos y el contador de actividad llevará cuenta del tiempo transcurrido durante el cual usted se ejercitó. Para ver el contador de actividad, pulse **ON/OFF** y verá el tiempo transcurrido en curso. El cronógrafo de actividad seguirá activo mientras el reloj esté "encendido" y reciba una buena señal desde el sensor para el pecho durante un tiempo máximo de 48 horas.

NOTA: Para ver la hora actual del día, pulse SET/TIME para observar brevemente la hora y regresar a la pantalla de pulso.

5. ***FINALIZACIÓN DE SU EJERCICIO:*** Una vez concluido su ejercicio, presione y sostenga ON/OFF para apagar el reloj, y el texto "HOLD TURN OFF" aparecerá en la pantalla palabra por palabra. La pantalla del monitor mostrará la hora del día. NOTA: También usted puede concluir el ejercicio si retira la correa del pecho, pero los datos obtenidos mientras el reloj busca la señal de pulso del sensor, afectarían la información del ejercicio y se apagaría el monitor finalmente.

6. ***REVISIÓN DE DATOS DE EJERCICIO:*** Su monitor de ritmo cardíaco puede brindarle la información obtenida durante su sesión de ejercicios. Pulse y sostenga **ON/OFF** nuevamente, y el letrero "HOLD FOR INFO" aparecerá en la pantalla palabra por palabra. La siguiente información aparecerá automáticamente en la pantalla del monitor para muñeca:
   - Tiempo total de la actividad en minutos. Segundos u horas: Formato de minutos (bandera de **ACTIVITY** iluminada).
   - Pulso promedio de la sesión de ejercicios (marca **AVG** encendida).
   - Pulso pico de la sesión de ejercicios (marca (**PEAK** encendida).

NOTA: Para que la información aparezca más pronto que a cada 2 segundos, pulse **ON/OFF**. Para examinar la información del ejercicio nuevamente, sólo repita el Paso 6.

Mantenimiento

Enjuague el transmisor del sensor de pulso y la tira con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que pueden interferir con la medición del pulso. Enjuagar el monitor para la muñeca.*no es* necesario.

1. No limpie el sensor para el pecho con materiales abrasivos ni corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
2. No someta el sensor a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar las piezas.
3. No manipule los componentes internos del sensor. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del sensor y puede causar daños. El sensor no contiene partes reparables por los usuarios.

Luz nocturna INDIGLO®

Pulse el botón **INDIGLO®** para activar la luz. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

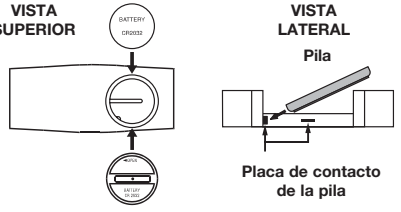
Información sobre la pila

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor y una pila de litio CR2025 para el reloj.

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla se verá borrosa.

Si las lecturas del pulso son erráticas o desaparecen, es posible que deba cambiar la pila del sensor para el pecho. Podrá hacerlo usted mismo fácilmente y sin ninguna herramienta especial.

CAMBIO DE PILA DEL SENSOR PARA EL PECHO:



1. Abra la tapa de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Introduzca una pila de litio CR2032 de 3 voltios con las letras hacia arriba. NOTA: Asegúrese de no tocar ninguno de los dos contactos, de lo contrario la pila podría descargarse.
3. Coloque la tapa nuevamente.

Si tuviera dudas acerca del procedimiento, consulte con su distribuidor.

Luego de buscar la pila, haga una prueba rápida del dispositivo:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Moje completamente las almohadillas del sensor y colóquese el sensor en el pecho, bien ajustado sobre la piel.
3. En el modo **Hora del día** pulse **ON/OFF**
4. La pantalla dejará de mostrar la hora, "---" aparecerá y el símbolo {♥} ocupará el espacio destellando para indicar que el monitor de muñeca está recibiendo la información de su pulso. Esto indica que la batería se instaló correctamente.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

SI NO VIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO EN EL RELOJ, reinstale la batería.

Reemplazo de la batería del reloj

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL MONITOR A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Resistencia al agua

- Su reloj **resistente al agua a 30 metros** resiste presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- Su sensor de pecho **resistente al agua a 30 metros** resiste presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN DEBAJO DEL AGUA.

1. El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. Timex recomienda que enjuague su reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

Su monitor de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Por favor tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró originalmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y
5. en el cristal, la tira o banda, la caja, accesorios o la batería. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso

particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US $ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

_____

_____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante:	Timex Group USA, Inc
Dirección del fabricante:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto:	Timex® Easy Trainer™
Números de modelo:	M637 / M011 / M593

cumplen con las siguientes Especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:	EN 61000-6-3: (M637) EN 61000-6-1: (M637) EN 55024: (M011) EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Normas:	IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:	FCC 47CFR 15B Class B (M593)

Agente: Sam Everett

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA TIMEX® EASY TRAINER™

Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em **http://www.Timex.com/Manuals** incluindo:

- Heart Zones® Tools for Success: Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Um sinal forte está sendo recebido do sensor torácico da frequência cardíaca
O valor mais alto ou a média da frequência cardíaca durante o exercício
Luz noturna INDIGLO®
O tempo decorrido está sendo rastreado
Mostrador da frequência cardíaca
SET/TIME (configurar a hora)
Heart Rate ON/OFF (Frequência cardíaca ON/OFF)
O tempo decorrido está sendo apresentado
PEAK AVG
108
ACTIVITY BPM
ON/OFF

FUNCIONAMENTO DO MONITOR PESSOAL DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para configurar ou ajustar a hora do dia:

1. Mantenha pressionada a tecla **SET/TIME**. "HOLD SET TIME" aparece no mostrador, uma palavra de cada vez. Continue pressionando **SET/TIME** até que a hora atual apareça com as horas piscando.

2. Pressione **ON/OFF** para deixar passar os dígitos. Mantenha **ON/OFF** pressionado para que os dígitos avancem mais rápido.

3. Pressione **SET/TIME** para continuar a configuração do que se segue, na ordem apresentada: MINUTOS; FORMATO 12 HORAS (AM/PM) OU 24 HORAS (Militar); MÊS, DIA, FORMATO DA DATA (Mês/Dia-MM-DD ou Dia/Mês-DD.MM).

4. Mantenha **SET/TIME** pressionado para salvar as mudanças e sair de **Time Set** (Configurar hora).

OBSERVAÇÃO – Se você deixar de pressionar o botão durante três (3) minutos, as mudanças já feitas serão salvas e o relógio sairá automaticamente de **Time Set**.

Para ver a data a partir da hora do dia:

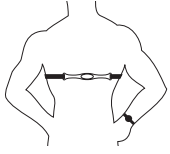
• Pressione (**SET/TIME**) para ver o mostrador da data por dois segundos.

O botão (**ON/OFF**) superior tem as seguintes funções:

• Liga o monitor de frequência cardíaca.
• Permite verificar o tempo da atividade durante o exercício.
• Desliga o monitor de frequência cardíaca.
• Revê o tempo total da atividade e os dados da frequência cardíaca (média, máxima) depois do exercício.

Como utilizar o monitor pessoal de frequência cardíaca Timex®

1. ***UMEDEÇA OS COXINS DO SENSOR TORÁCICO:*** Antes de utilizar o monitor de frequência cardíaca, você DEVE umedecer os coxins do sensor.



2. ***PONHA O SENSOR NO PEITO:*** Ajuste o monitor confortavelmente no tórax, imediatamente abaixo dos mamilos e junto à pele. Certifique-se de que o sensor esteja centrado no tórax e de cabeça para cima para que o logotipo "Timex" possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.

3. ***INICIE O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:*** Com o sensor torácico no peito e bem ajustado, pressione o botão (**ON/OFF**) localizado na parte superior do monitor de pulso. O mostrador muda, deixando de mostrar a hora, passando a mostrar "---" e, em seguida, aparece {♥} piscando para indicar que o relógio está recebendo a sua informação da frequência cardíaca. A sua frequência cardíaca aparecerá quando os sinais recebidos do sensor-transmissor torácico sejam fortes e uniformes. O indicador do timer de atividade {⏲} também piscará para indicar que o tempo decorrido está sendo rastreado em segundo plano.

Alcance efetivo

O relógio precisa estar a uma distância de até 1 metro (3 pés) do sensor para poder funcionar bem. Se não funcionar bem, tente fazer o seguinte:

- Aproxime o sensor torácico ao monitor de pulso.
- Reajuste a posição do sensor torácico.
- Certifique-se de que os coxins do sensor estejam úmidos.
- Verifique as baterias na cinta torácica. Substitua-as quando precisar.
- Afaste-se de outras pessoas que estejam usando monitores de frequência cardíaca.
- Afaste-se das fontes de interferência elétrica.

OBSERVAÇÃO –

- **Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves.**
- **As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da cinta torácica com a pele e outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados da frequência cardíaca.**
- **Mesmo recebendo algumas instruções aqui, você deve sempre consultar o seu médico antes de começar ou modificar qualquer programa de exercícios.**

4. ***LEIA A FREQUÊNCIA CARDÍACA E O TIMER DE ATIVIDADE:*** A frequência cardíaca continuará a ser atualizada em intervalos de alguns segundos e o timer de atividade continuará a acumular o tempo decorrido durante o exercício. Para ver o timer de atividade, pressione **ON/OFF** e o tempo decorrido no exercício aparecerá. O timer de atividade funcionará sempre que o monitor de pulso estiver "on" (ligado) e recebendo sinais fortes do sensor torácico por um período máximo de 48 horas.

OBSERVAÇÃO – Para ver a hora atual, pressione SET/TIME para ver a hora e depois voltar ao mostrador da frequência cardíaca.

5. ***TERMINE O EXERCÍCIO:*** Quando terminar o exercício, mantenha ON/OFF pressionado para desligar o monitor de pulso. O texto "HOLD TURN OFF" aparecerá no mostrador, uma palavra de cada vez. Agora, no relógio aparecerá a hora.
   OBSERVAÇÃO – Você também poderá terminar o exercício retirando o sensor da cinta torácica; contudo, os dados do exercício serão afetados pela informação coletada durante o tempo em que o monitor de pulso busca o sinal do sensor de frequência cardíaca e que acaba desligando o monitor de pulso.

6. ***COMO REVER OS DADOS DE UM EXERCÍCIO:*** O monitor de frequência cardíaca pode lhe fornecer informações coletadas durante a sessão de exercícios. Mantenha **ON/OFF** pressionado de novo e o texto "HOLD FOR INFO" (mantenha pressionado para informações) aparecerá no mostrador, uma palavra de cada vez. Os seguintes dados aparecerão automaticamente no mostrador do monitor de pulso:

   - Tempo total da atividade expresso em minutos. Segundos ou horas: Formato em minutos (sinal de alerta iluminado **ACTIVITY**).

- Média da frequência cardíaca da sessão de exercícios (sinal de alerta iluminado **AVG**).
- Frequência cardíaca máxima da sessão de exercícios (sinal de alerta iluminado **PEAK**).

OBSERVAÇÃO – Para fazer com que as informações apareçam em tempo inferior a cada dois segundos, pressione **ON/OFF**. Para rever novamente os dados dos exercícios, repita o passo 6.

Manutenção

O sensor torácico e a cinta elástica devem ser enxaguados com água para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir com a medição da frequência cardíaca. O relógio *não* precisa ser enxaguado.

1. Não limpe o sensor torácico com produtos corrosivos ou abrasivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
2. O sensor não deve ser submetido a força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivas. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
3. Não adultere os componentes internos do sensor. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do sensor. O sensor contém peças que não devem ser manuseadas pelo usuário.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão **INDIGLO®** para ativar a luz. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

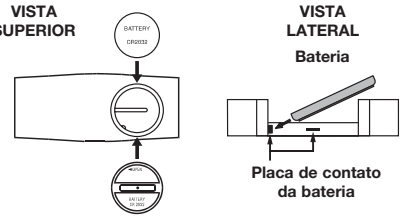
Informações da bateria

Este produto utiliza as baterias de lítio CR2032 para o sensor e CR2025 para o relógio.

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ficará mais escuro.

Se as leituras de frequência cardíaca se tornarem irregulares ou forem interrompidas, a bateria do sensor torácico precisará ser trocada. Você mesmo poderá trocar a bateria muito facilmente e sem usar ferramentas especiais.

PARA TROCAR A BATERIA DO SENSOR TORÁCICO:



1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Insira uma bateria de lítio CR2032 de 3V com a face escrita em sua direção. OBSERVAÇÃO – Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário a bateria poderá descarregar.
3. Recoloque a tampa.

Se você tiver dúvidas de como proceder, consulte o revendedor.

Depois de trocar a bateria, a unidade deverá passar por um teste rápido:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça bem os coxins do sensor e ponha o sensor no peito, ajustando-o bem contra a pele.
3. No modo **Hora do Dia** pressione **ON/OFF**
4. O mostrador deixa de mostrar a hora, passando a mostrar "---" e, em seguida, aparece {♥} piscando para indicar que o relógio está recebendo a sua informação da frequência cardíaca. Isso indica que a bateria foi colocada corretamente.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

SE VOCÊ NÃO VIR UM CORAÇÃO PISCANTE NO RELÓGIO, recoloque a bateria.

Substituição da bateria do relógio

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA QUE VOCÊ LEVE O MONITOR A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Resistência à água

- O seu relógio é **à Prova d'água até 30 metros** e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)
- O seu sensor torácico é **à Prova d'água até 30 metros** e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

1. Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
2. A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de tê-lo exposto a água salgada.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.
IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso, e
5. se for no cristal, na pulseira ou cinta, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor da frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do monitor de frequência cardíaca Timex®.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução _____

_____

_____

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. MANTENHA-O EM LUGAR SEGURO.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante:	Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 EUA

declara que o produto:

Nome do produto:	Timex® Zone Trainer™
Números dos modelos:	M637 / M011 / M593

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões:	EN 61000-6-3: (M637) EN 61000-6-1: (M637) EN 55024: (M011) EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Padrões:	IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissões Digitais do Aparelho

Padrões:	FCC 47CFR 15B Classe B (M593)

Representante Sam Everett
Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA TIMEX® EASY TRAINER™

Risorse

Visitare il sito **http://www.Timex.com/HRM** per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.

Si possono trovare versioni elettroniche di questo ed altri libretti di istruzioni sui monitor della frequenza cardiaca all'indirizzo **http://www.Timex.com/Manuals**, inclusi:

- Heart Zones® Tools for Success: informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Frequenza cardiaca più alta o media durante l'allenamento
Il tempo trascorso viene monitorato
SET/TIME (imposta/ora)
Il tempo trascorso viene visualizzato
Si sta ricevendo un buon segnale dal sensore pettorale della frequenza cardiaca
Illuminazione del quadrante INDIGLO®
Display della frequenza cardiaca
Heart Rate ON/OFF (Frequenza cardiaca ON/OFF)
PEAK AVG
108
ACTIVITY BPM
ON/OFF

FUNZIONAMENTO DEL MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Come impostare o regolare l'ora del giorno

1. Premere e tenere premuto **SET/TIME**. Sul display viene visualizzata la frase "HOLD SET TIME", una parola alla volta: continuare a tenere premuto **SET/TIME** finché non appare l'ora attuale con il valore delle ore lampeggiante.
2. Premere **ON/OFF** per fare avanzare le cifre. Tenere premuto **ON/OFF** per farle avanzare rapidamente.
3. Premere **SET/TIME** per continuare a impostare quanto segue (in ordine): MINUTI; FORMATO A 12 ORE (con indicazione AM per la mattina o PM

per il pomeriggio) O A 24 ORE; MESE; GIORNO; FORMATO DELLA DATA (mese/giorno-MM-GG, oppure giorno/mese-GG.MM).

4. Premere e tenere premuto **SET/TIME** per salvare i cambiamenti e uscire dall'impostazione dell'ora **Time Set**.

NOTA: se non si preme alcun pulsante per tre (3) minuti, i cambiamenti apportati vengono salvati e l'orologio esce automaticamente dall'impostazione dell'ora **Time Set**.

Come visualizzare le informazioni sulla data quando ci si trova in Ora del giorno

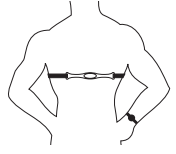
- Premere (**SET/TIME**) per dare un'occhiata veloce al display della data per 2 secondi.

Il pulsante situato sulla faccia dell'orologio (**ON/OFF**) svolge le seguenti funzioni.

- Accensione del Monitor della frequenza cardiaca.
- Visualizzazione rapida del Tempo di attività durante l'allenamento.
- Spegnimento del Monitor della frequenza cardiaca.
- Riesame del Tempo di attività totale e dei Dati sulla frequenza cardiaca (media, picco) dopo l'allenamento.

Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca Timex®

1. ***BAGNARE LE PIASTRE DEL SENSORE PETTORALE***
   OCCORRE applicare umidità alle piastre del sensore prima di usare il Monitor della frequenza cardiaca.
2. ***INDOSSARE IL SENSORE PETTORALE***
   Fissare il sensore in modo aderente attorno al petto, subito sotto i muscoli pettorali e bene a contatto con la pelle. Assicurarsi che il sensore sia centrato



sul petto e presenti la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che il logotipo "Timex" possa essere letto da una persona situata di fronte all'utente.

*3. **AVVIARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA***

Con il sensore pettorale fissato e aderente, premere il pulsante (**ON/OFF**) situato sulla faccia del monitor da polso. Il display dell'ora passa a visualizzare "---" e l'icona del cuore {♥} diventa solida e lampeggia, ad indicare che l'orologio sta ricevendo i dati relativi alla frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca appare non appena il sensore del trasmettitore sul petto emette un segnale continuo. Anche l'indicatore del Timer dell'attività {⏲} lampeggia ad indicare che il tempo trascorso viene monitorato sullo sfondo.

Portata effettiva

L'orologio deve trovarsi entro un raggio di 1 metro perché il sensore possa funzionare adeguatamente. In caso contrario, provare quanto segue.

- Accorciare la distanza fra il sensore pettorale e il monitor da polso.
- Regolare la posizione del sensore pettorale.
- Assicurarsi che le piastre del sensore siano bagnate.
- Controllare le batterie nel cinturino pettorale e sostituirle quando è necessario.
- Allontanarsi da altre persone che indossano un Monitor della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi da fonti di interferenza elettrica.

NOTA

- **Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache.**
- **Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il cinturino pettorale, e altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.**
- **Sebbene in questa sede vengano fornite alcune linee guida, occorre sempre consultare il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.**

*4. **LEGGERE LA FREQUENZA CARDIACA ED IL TIMER DELL'ATTIVITÀ***

La frequenza cardiaca continua ad essere aggiornata ogni pochi secondi ed il Timer dell'attività continua ad accumulare il tempo trascorso nel quale si è svolto esercizio fisico. Per visualizzare il Timer dell'attività, premere **ON/OFF**, ed apparirà il tempo trascorso. Il Timer dell'attività scorrerà finché il monitor da polso sarà acceso e riceverà buoni segnali dal sensore pettorale per una durata massima di 48 ore.

NOTA: per visualizzare l'ora attuale, premere SET/TIME per dare un'occhiata veloce all'ora e poi ritornare al display della Frequenza cardiaca.

*5. **TERMINARE L'ALLENAMENTO***

Una volta terminato l'allenamento, premere e tenere premuto ON/OFF per spegnere l'orologio; apparirà così la scritta "HOLD TURN OFF" (TENERE PREMUTO PER SPEGNERE) una parola alla volta. Il display dell'orologio presenterà adesso l'ora del giorno.

NOTA: si può anche terminare l'allenamento togliendosi il sensore del cinturino pettorale, ma i dati dell'allenamento risentiranno delle informazioni raccolte mentre l'orologio cerca il segnale del sensore della frequenza cardiaca e alla fine spegne l'orologio.

*6. **RIESAMINARE I DATI SULL'ALLENAMENTO***

Il Monitor della frequenza cardiaca può fornire all'utente le informazioni raccolte durante la sessione di allenamento. Premere e tenere premuto di nuovo **ON/OFF**, e la frase "HOLD FOR INFO" (TENERE PREMUTO PER INFORMAZIONI) apparirà sul display una parola alla volta. I seguenti dati appariranno automaticamente sul display del monitor da polso.

- Tempo di attività totale, espresso formato Minuti. Secondi oppure Ore: Minuti (indicatore **ACTIVITY** acceso).
- Frequenza cardiaca media durante la sessione di allenamento (indicatore **AVG** acceso).
- Frequenza cardiaca di picco durante la sessione di allenamento (indicatore **PEAK** acceso).

NOTA: per visualizzare le informazioni più frequentemente di ogni 2 secondi, premere **ON/OFF**. Per riesaminare i dati sull'allenamento, basta ripetere il Procedimento 6.

Manutenzione

Il sensore pettorale e il suo cinturino elastico vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca. Il monitor orologio *non* ha bisogno di essere risciacquato.

1. Non pulire il sensore pettorale con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
2. Non colpire né urtare violentemente il sensore, non esporlo alla polvere o a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
3. Non manomettere i componenti interni del sensore. Così facendo si annulla la garanzia del sensore e si possono causare danni. Il sensore non contiene componenti sui quali possa intervenire l'utente.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante **INDIGLO®** per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

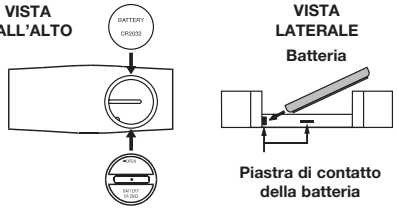
Informazioni sulla batteria

Questo prodotto impiega una batteria al litio CR2032 per il sensore ed una batteria al litio CR2025 per l'orologio.

Quando la batteria dell'orologio si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata.

Se le letture relative alla frequenza cardiaca diventano erratiche o si fermano, è possibile che la batteria del sensore pettorale richieda di essere sostituita. La batteria può essere sostituita molto facilmente dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

COME CAMBIARE LA BATTERIA DEL SENSORE PETTORALE



1. Aprire il coperchio della batteria del sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Inserire una batteria al litio CR2032, da 3 V, in modo che la scritta sia rivolta verso di sé.
   NOTA: fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria potrebbe rilasciare una scarica di corrente.
3. Rimettere a posto il coperchio.

Se non si è sicuri di capire la procedura, consultare il proprio rivenditore.

La seguente prova rapida del dispositivo va eseguita dopo aver cambiato la batteria.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Inumidire in abbondanza le piastre del sensore e posizionare bene sul petto il sensore, a contatto con la pelle.
3. In modalità **Ora del giorno** premere **ON/OFF**
4. Il display dell'ora passa a visualizzare "---" e l'icona del cuore {♥} diventa solida e lampeggia, ad indicare che il monitor da polso sta ricevendo i dati relativi alla frequenza cardiaca. Questo significa che la batteria è stata installata correttamente.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE NON SI VEDE UN CUORE LAMPEGGIANTE SULL'OROLOGIO, installare di nuovo la batteria.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Resistenza all'acqua

- L'orologio è **resistente all'acqua fino a 30 metri** e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- Il sensore pettorale è **resistente all'acqua fino a 30 metri** e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente ad immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).

AVVERTENZA: QUESTO DISPOSITIVO NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

AVVERTENZA: PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

1. L'orologio è resistente all'acqua purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.
2. Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

Il Monitor della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.
IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/ Austria: chiamare il +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione preindirizzata.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca Timex®, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da:_____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto:_____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione:_____

_____

_____

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante:	Timex Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto:	Timex® Easy Trainer™
Numeri di modello:	M637 / M011 / M593

È conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme:	EN 61000-6-3: (M637) EN 61000-6-1: (M637) EN 55024: (M011) EN 300.683: (M593)

LVD: 2006/95/EC

Norme:	IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme:	FCC 47CFR 15B Classe B (M593)

Agente Sam Everett
Sam Everett
Ingegnere addetto alla qualità normativa
Data: 18 ottobre 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

DER TIMEX® EASY TRAINER™ HERZFREQUENZMONITOR

Ressourcen

Besuchen Sie **http://www.Timex.com/HRM** für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmalen.

Sie finden elektronische Versionen dieses und anderer HFM-Anleitungen unter **http://www.Timex.com/Manuals**, einschließlich:

- Heart Zones® Tools for Success: Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerkonditionierung Ihres Herzens helfen soll.

BENUTZUNG DES HERZFREQUENZMONITORS

Tageszeit einstellen oder anpassen:

1. **SET/TIME (Einstellen/Zeit)** drücken und halten. „HOLD SET TIME (Halten zum Zeit einstellen)" erscheint auf der Anzeige, ein Wort zur Zeit. Weiterhin **SET/TIME** halten, bis die korrekte Zeit mit blinkender Stundenziffer erscheint.
2. **ON/OFF (Ein/Aus)** drücken, um Ziffern vorlaufen zu lassen. **ON/OFF** halten, um Ziffern schnell durchlaufen zu lassen.
3. **SET/TIME** drücken, um die folgende Einstellungen (in dieser Reihenfolge) fortzusetzen: MINUTEN; 12-STUNDEN- (AM/PM) ODER 24-STUNDEN-(Military - Miltär) FORMAT; MONAT; TAG; DATUMFORMAT (Monat/Datum - MM-DD oder Datum/Monat - DD-MM).
4. **SET/TIME** drücken und halten, um Änderungen zu speichern und **Zeiteinstellung** zu verlassen.

HINWEIS: Wird drei (3) Minuten lang kein Knopf gedrückt, so werden die Änderungen gespeichert und die Uhr verlässt automatisch **Zeiteinstellung**.

Einsehen von Information über Tageszeit:

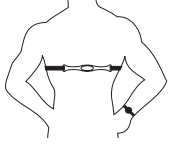
- (**SET/TIME - Einstellen/Zeit**) drücken, um Datumsanzeige für 2 Sekunden anzusehen.

Der oben angebrachte Knopf (**ON/OFF - Ein/Aus**) hat folgende Funktionen:

- Starten des Herzfrequenzmonitors.
- Anzeige von Workout-Zeit.
- Abstellen des Herzfrequenzmonitors.
- Anzeige von Workout-Gesamtzeit und Herzfrequenzdaten (Durchschnitts- und Höchstleistung) nach beendetem Workout.

Benutzung Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors

1. ***ANFEUCHTEN DES BRUSTSENSORS:***
   Sensorkissen MÜSSEN UNBEDINGT vor Gebrauch des Herzfrequenzmonitors angefeuchtet werden.
2. ***ANLEGEN DES BRUSTSENSORS:***
   Den Sensor direkt unter der Brust und direkt auf der Haut anbringen. Darauf achten, dass der Sensor sich auf der Mitte der Brust befindet, so dass das „Timex" Logo von einer gegenüber stehenden Person gelesen werden kann.



*3. **DEN HERZFREQUENZMONITOR STARTEN:***

Wenn der Brustsensor eng sitzt, den oben auf der Uhr angebrachten Knopf **ON/OFF (Ein/Aus)** drücken. Die Anzeige ändert sich, „---“ erscheint und {♥} füllt sich und beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass Herzfrequenzdaten von der Uhr empfangen werden. Ihre Herzfrequenz erscheint, sobald ein konstantes, deutliches Signal von Ihrem Brustsensor empfangen wird. Der Workout Timer {⏲} blinkt ebenfalls, um anzuzeigen, dass die abgelaufene Zeit gleichzeitig aufgezeichnet wird.

Idealer Abstand

Zur bestmöglichen Funktion sollte der Abstand zwischen Uhr und Sensor nicht mehr als 1 m betragen. Sollte sie dennoch nicht richtig funktionieren, empfehlen wir Folgendes:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen Brustsensor und Uhr.
- Adjustieren Sie den Brustsensor nochmals.
- Vergewissern Sie sich, dass die Sensorkissen feucht sind.
- Überprüfen Sie die Batterien im Brustgurt. Falls nötig, austauschen.
- Entfernen Sie sich von anderen Benutzern von Herzfrequenzmonitoren.
- Entfernen Sie sich von elektrischen Störquellen.

HINWEIS:

- **Dieser Herzfrequenzmonitor ist kein Medizinprodukt und für Personen mit schweren Herzleiden nicht empfohlen.**
- **Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut etc. könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.**
- **Die folgenden Informationen dienen lediglich als Anleitung. Konsultieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder modifizieren.**

*4. **ABLESEN DER HERZFREQUENZ UND DES WORKOUT TIMERS:*** Ihre Herzfrequenz wird alle paar Sekunden aktualisiert, und der Workout Timer addiert die ablaufende Workoutzeit. Um die Workout-Zeitanzeige anzusehen, **ON/OFF (Ein/Aus)** drücken und abgelaufene Zeit erscheint. Der Workout Timer läuft, solange der Armbandmonitor eingeschaltet ist und er starke Signale vom Brustsensor empfängt - maximal bis zu 48 Stunden.

HINWEIS: Um zwischendurch die Tageszeit anzusehen, SET/TIME (Einstellen/Zeit) drücken und dann zur Herzfrequenzanzeige zurückkehren.

*5. **TRAINING BEENDEN:*** Nach beendetem Workout, ON/OFF drücken und halten, um Uhr abzuschalten. Der Text „HOLD TURN OFF (Halten schaltet aus)“ wird auf der Anzeige stückweise angezeigt. Die Uhr zeigt jetzt die Tageszeit. HINWEIS: Der Workout kann auch durch Entfernen des Brustgurtes beendet werden, jedoch wird die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflusst, da die Uhr so lange nach Daten auf dem Brustmonitor sucht, bis sie abschaltet.

*6. **WORKOUT-DATEN ANSCHAUEN:*** Ihr Herzfrequenzmonitor erstellt auch Informationen während Ihres Workouts. **ON/OFF** wiederum drücken und halten, Text „HOLD FOR INFO (Halten für Informationen)“ wird stückweise auf der Anzeige angezeigt. Folgende Daten erscheinen automatisch auf der Anzeige der Uhr:

- Workout-Gesamtzeit in Minuten. Sekunden oder Stunden: Minutenformat (**ACTIVITY - Aktivität** leuchtet auf).
- Durchschnittsherzfrequenz während Ihres Workouts (**AVG** leuchtet auf).
- Höchstherzfrequenz während Ihres Workouts (**PEAK** leuchtet auf).

HINWEIS: Soll Information schneller als im 2-Sekundenabstand erscheinen, **ON/OFF (Ein/Aus)** drücken. Für nochmaliges Überprüfen, einfach Schritt 6 wiederholen.

Wartung

Brustsensor und Befestigungsgurt mit klarem Wasser abspülen, damit sich keine Verschmutzungen ansammeln, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten. Die Uhr muss *nicht* abgespült werden.

1. Den Brustsensor nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
2. Der Sensor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
3. An den internen Komponenten nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden. Der Sensor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können.

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

INDIGLO® drücken, um Zifferblatt zu beleuchten. Die Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Information zur Batterie

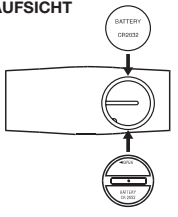
Dieses Produkt erfordert je eine CR2032 Lithiumbatterie für Brustsensor und Uhr.

Wenn die Uhrenbatterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer.

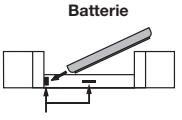
Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören, könnte die Batterie des Brustsensors verbraucht sein. Austauschen der Batterie ist ohne spezielles Werkzeug möglich.

AUSTAUSCHEN DER BRUSTSENSORBATTERIE:

DRAUFSICHT



SEITENANSICHT



1. Munze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Eine CR2032, 3V Lithiumbatterie mit der Schrift nach oben einsetzen.
   HINWEIS: Darauf achten, dass die Kontakte nicht berührt werden, da sich die Batterie sonst entladen könnte.
3. Deckel einsetzen.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Nach dem Batteriewechsel sollte ein kurzer Funktionstest durchgeführt werden:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Das Sensorkissen gut befeuchten, und das Gerät mit Hautkontakt an der Brust anbringen.
3. Im **Tageszeit** Modus **ON/OFF (Ein/Aus)** drücken
4. Die Anzeige ändert sich, "---" erscheint und {♥} füllt sich und beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass Herzfrequenzdaten von der Uhr empfangen werden und dass die Batterie richtig installiert wurde.

HINWEIS: Bei diesem Test muss auf der Anzeige kein Herzfrequenzwert erscheinen.

IST KEIN BLINKENDES HERZ AUF DEM MONITOR ZU SEHEN, Batterie nochmals einsetzen

Austausch der Uhrenbatterie

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHREN MONITOR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUSCHEN.

Streckendatenkeit

- Ihre Uhr **hält einem Druck von 60 p.s.i. stand** (entspricht 3 ATM Prüfdruck).
- Ihr Brustsensor **hält einem Druck von 60 p.s.i. stand** (entspricht 3 ATM Prüfdruck).

ACHTUNG: UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakten mit Salzwasser mit Frischwasser abzuspülen.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Timex® garantiert, dass Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten repariert bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. nach Ablauf der Garantiezeit auftretende Mängel oder Schäden
2. wenn der Herzfrequenzmonitor nicht bei einem Timex-Vertragshändler gekauft worden ist
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung; und
5. Uhrglas, Gurt oder Armband, Gehäuse des Herzfrequenzmonitors, Zubehör oder Batterie Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender

Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620. Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 33 3 81 63 42 00. Für Deutschland/ Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

_____

_____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername:	Timex Group USA, Inc.
Herstelleranschrift:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname:	Timex® Easy Trainer™
Modellnummern:	M637 / M011 / M593

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG
Normen: EN 61000-6-3: (M637)
EN 61000-6-1: (M637)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

NSR: 2006/95/EG
Normen: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissionsnormen für digitale Geräte: FCC 47CFR 15B Klasse B (M593)

Bevollmächtigter Sam Everett
Sam Everett
Qualitätsaufsicht
Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

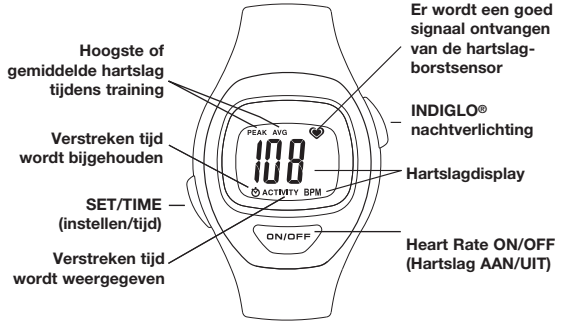
DE TIMEX® EASY TRAINER™ HARTSLAGMONITOR

Hulpbronnen

Bezoek **http://www.Timex.com/HRM** voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten.

U kunt elektronische versies hiervan en andere handleidingen voor hartslagmonitors vinden op **http://www.Timex.com/Manuals**, waaronder:

- Heart Zones® Tools for Success: Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones®, dat bedoeld is om u te helpen uw uithoudingsvermogen en de sterkte van uw hart op te voeren.



DE PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN

De tijd instellen of aanpassen:

1. Houd **SET/TIME** (instellen/tijd) ingedrukt. "HOLD SET TIME" (houden instellen tijd) verschijnt op het display, woord voor woord; blijf **SET/TIME** ingedrukt houden totdat de huidige tijd verschijnt met knipperende uren.

2. Druk op **ON/OFF** (aan/uit) om de cijfers te verhogen. Houd **ON/OFF** ingedrukt om de cijfers snel te verhogen.

3. Druk op **SET/TIME** om verder te gaan met het instellen van het volgende (in deze volgorde): MINUTEN; 12-UURS (AM/PM) OF 24-UURS (militaire tijd) INDELING; MAAND; DAG; DATUMINDELING (maand/dag-MM-DD of dag/maand-DD.MM).

4. Houd **SET/TIME** ingedrukt om veranderingen op te slaan en sluit **Tijd instellen** af.

OPMERKING: Als u drie (3) minuten lang geen knop indrukt, worden de aangebrachte veranderingen opgeslagen en sluit het horloge automatisch **Tijd instellen** af.

Informatie over datum vanuit Tijd bekijken:

• Druk op (**SET/TIME**) om het datumdisplay 2 seconden te zien.

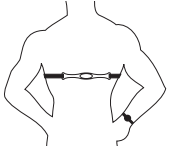
De drukknop (**ON/OFF**) boven op het horloge heeft de volgende functies:

• De hartslagmonitor aanzetten.
• Tijdens de training naar de activiteitstijd kijken.
• De hartslagmonitor uitzetten.
• De totale activiteitstijd en hartslaggegevens (gemiddelde, piek) na de training doornemen.

De Timex® persoonlijke hartslagmonitor gebruiken

1. ***MAAK DE BORSTSENSORKUSSENTJES NAT:*** De sensorkussentjes MOETEN nat gemaakt worden voordat u de hartslagmonitor gebruikt.

2. ***DE BORSTSENSOR OMDOEN:*** Bevestig de sensor strak om uw borstkas, vlak onder de borsten en tegen de huid. Zorg dat de sensor in het midden op de borstkas zit met de bovenkant omhoog zodat het "Timex" logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.



3. ***DE HARTSLAGMONITOR STARTEN:*** Druk, terwijl de borstsensor strak om uw borstkas zit, op de drukknop (**ON/OFF**) die zich boven op de polsmonitor bevindt. Het tijddisplay verdwijnt, "---" verschijnt en daarna verschijnt en knippert {♥} om aan te geven dat het horloge uw hartslaggegevens ontvangt. Uw hartslag verschijnt zodra een goed, constant signaal van uw borstsensor is ontvangen. De indicator van de activiteitstimer {⏲} knippert ook om aan te geven dat de verstreken tijd op de achtergrond wordt bijgehouden.

Effectief bereik

Het horloge moet binnen 1 meter van de sensor zijn om goed te werken. Als het niet goed werkt, kunt u het volgende proberen:

- Verkort de afstand tussen de borstsensor en de polsmonitor.
- Stel de positie van de borstsensor bij.
- Controleer of de sensorkussentjes nat zijn.
- Controleer de batterijen in de borstband. Vervang ze zo nodig.
- Zorg dat u uit de buurt van andere gebruikers van hartslagmonitors bent.
- Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische storing bent.

OPMERKING:

- **Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.**
- **Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat geen nauwkeurige hartslaggegevens worden overgezonden.**
- **Wij geven hier enkele richtlijnen maar u moet altijd uw arts raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.**

4. ***UW HARTSLAG EN DE ACTIVITEITSTIMER AFLEZEN:*** Uw hartslag wordt steeds elke paar seconden bijgewerkt en de activiteitstimer blijft de verstreken tijd gedurende welke u getraind hebt, optellen. Druk op **ON/OFF** om de activiteitstimer te bekijken, en de lopende verstreken tijd verschijnt. De activiteitstimer blijft lopen zolang de polsmonitor is "ingeschakeld" en goede signalen van de borstsensor ontvangt, tot maximaal 48 uur.

OPMERKING: Om de huidige tijd te zien drukt u op SET/TIME om de tijd even te zien en dan naar het hartslagdisplay terug te keren.

5. ***DE TRAINING BEËINDIGEN:*** Wanneer de training is afgelopen, houdt u ON/OFF ingedrukt om het horloge uit te schakelen; de tekst "HOLD TURN OFF" (houden uitzetten) verschijnt, woord voor woord, op het display. Op het display van het horloge staat nu de tijd.
   OPMERKING: U kunt de training ook beëindigen door de borstbandsensor te verwijderen, maar de trainingsgegevens worden dan beïnvloed door de informatie die wordt verkregen terwijl het horloge naar het signaal van de hartslagsensor zoekt en ten slotte wordt het horloge uitgezet.

6. ***DE TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN:*** Uw hartslagmonitor kan u informatie verstrekken die tijdens uw trainingssessie is verzameld. Houd **ON/OFF** nogmaals ingedrukt en de tekst "HOLD FOR INFO" (houden voor info) verschijnt op het display, woord voor woord. De volgende gegevens verschijnen automatisch op het display van de polsmonitor:

   - Totale activiteitstijd in minuten. Seconden of uren: Minutenindeling [**ACTIVITY** (activiteit) vlag verlicht].
   - Gemiddelde hartslag voor uw trainingssessie [**AVG** (gemiddelde) vlag verlicht].

• Piekhartslag voor uw trainingssessie [**PEAK** (piek) vlag verlicht].

OPMERKING: Om de informatie sneller dan om de 2 seconden te laten verschijnen, drukt u op **ON/OFF**. Herhaal stap 6 om uw trainingsgegevens nogmaals door te nemen.

Onderhoud

De borstsensor en de bijbehorende elastische band moeten in schoon water worden afgespoeld om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren. De horlogemonitor hoeft *niet* te worden afgespoeld.

1. Reinig de borstsensor niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
2. Stel de sensor niet aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid bloot. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
3. Knoei niet met de inwendige componenten van de sensor. Hierdoor kan de garantie van de sensor vervallen en dit kan schade veroorzaken. De sensor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op **INDIGLO**® om de verlichting in te schakelen.Elektroluminescentie-technologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

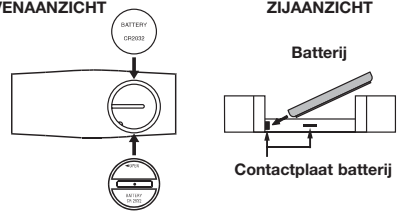
Informatie over batterijen

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de sensor en een CR2025 lithiumbatterij voor het horloge.

Wanneer de batterij van de horloge bijna leeg is, wordt het display wazig.

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij van de borstsensor moet worden vervangen. U kunt dit zelf heel gemakkelijk doen zonder speciaal gereedschap.

DE BATTERIJ VAN DE BORSTSENSOR VERVANGEN:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai deze munt linksom.
2. Plaats één CR2032 lithiumbatterij van 3 V met de tekst naar u toe gericht. OPMERKING: Pas op dat u de twee contacten niet aanraakt; anders kan de batterij ontladen raken.
3. Breng het dekseltje weer aan.

Als u niet zeker bent van de procedure, raadpleeg dan uw dealer.

Er moet een snelle test van het apparaat worden uitgevoerd nadat de batterij vervangen is:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de sensorkussentjes goed nat en breng de sensor op uw borstkas aan, stevig tegen de huid.
3. Druk in de modus **Tijd** op **ON/OFF.**
4. Het tijddisplay verdwijnt, "---" verschijnt en daarna verschijnt en knippert {♥} om aan te geven dat de polsmonitor uw hartslag ontvangt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS U GEEN KNIPPEREND HARTJE OP HET HORLOGE ZIET, brengt u de batterij weer aan.

De batterij van het horloge vervangen

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW MONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Waterbestendigheid

- Uw horloge, **dat waterbestendig is tot 30 meter**, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- Uw borstsensor **die tot 30 meter waterbestendig is,** is bestand tegen een waterdruk van maximaal 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT GEEN HARTSLAG WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

1. Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
2. Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

De Timex® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.
BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending _____

_____

_____

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant:	Timex Group USA, Inc.
Adres van fabrikant:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam:	Timex® Easy Trainer™
Modelnummers:	M637 / M011 / M593

voldoet aan de volgende productspecificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:	EN 61000-6-3: (M637) EN 61000-6-1: (M637) EN 55024: (M011) EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EG

Normen:	IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissies van digitale apparaten

Normen:	FCC 47CFR 15B klasse B (M593)

Agent: Sam Everett
Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS